

Nelly de Jong: Geschreven na het volgen van masterclass 1.

www.confront.nl

Wat voor weer is het in jouw tuin?

Je lichaam is het voertuig van je emoties. We staan er niet zo vaak bij stil, maar ons lichaam is een geweldig precisie instrument dat ons haarscherp laat weten hoe het met ons en met onze grenzen is. Je herkent vast wel dat je zoiets als een eigen ‚ruimte‘ hebt. Als in bepaalde situaties iemand net iets te dichtbij komt, dan geeft je lichaam een signaal af, dat iemand in jouw ruimte binnen komt.

Lichaamsbewustzijn

Hoe beter je lichaamsbewustzijn is, des te beter en des te eerder ben je in staat om goed voor jezelf te zorgen. Veel van mijn klanten zijn vaak al over hun grenzen heen, zonder dat ze in de gaten hebben dat er een grens was. Ja, achteraf zien ze het, maar vaak niet in het moment.

Beeld van een tuin als zielsruimte

Om je hier meer en beter van bewust te worden wil ik je een beeld meegeven. Op momenten dat je dicht bij jezelf bent en je je bewust bent van wat je voelt in je lichaam, zou je naar jezelf kunnen kijken alsof je ziel, degene wie je in essentie bent, zich in zijn eigen tuin bevindt. We hebben allemaal die eigenheid en ook allemaal die ruimte daar omheen. Alleen zijn niet alle tuinen even groot. En ook niet alle schuttingen of andere begrenzingen zijn altijd hoog genoeg en dicht genoeg om je eigen ruimte, je eigen grenzen te beschermen.

Afscheiding

Mijn eigen tuin is lang een heel open tuin geweest, waar iedereen zomaar te pas en te onpas binnen kon komen lopen. Dat voelde soms plezierig als het fijne contacten waren, maar vaak ook onplezierig en soms zelfs heel onveilig. Ik heb ook in de loop van de tijd moeten leren om betere afscheidingen om mijn tuin te maken. Omdat ik door het gebrek aan afscheiding iedereen toestond om te doen wat hij of zij wilde in mijn tuin. Nu mijn eigen ruimte beter beschermd is, verlies ik veel minder energie aan mensen en situaties waarop ik vroeger ‚leeg‘ zou lopen. Leeg omdat ze hun shit in mijn tuin dropten en ik het vervolgens weer moest opruimen.

Rotzooi opruimen

Nu lag er sowieso al veel bende en afval in mijn tuin. En dat is bij jou misschien wel net zo. Want in je tuin zitten al je beelden, al je ervaringen, je gevoelens, wat je van iets vindt, dingen die je van jezelf of andere doen moet en ook je verantwoordelijkheden. En soms zitten er dus ook dingen van een ander in jouw tuin. Bijvoorbeeld beelden en meningen van je ouders of andere verzorgers. Of dat wat je van je ouders altijd ‚moest‘. Zij hebben dat in jouw ruimte, in jouw tuin gedropt op een moment dat je nog te weinig of geen bewustzijn had over hoe je je tuin het beste kon inrichten en hoe je het beste je tuin kon begrenzen. Je was er simpelweg nog te klein voor. En misschien zijn er nog steeds wel mensen die het nodig vinden om rotzooi bij jou in jouw tuin achter te laten. Daardoor kan het zijn dat er nogal wat onkruid in je tuin staat. Of vuilniszakken die anderen hebben achter gelaten. Een hoekje of hoek in je tuin waar het smerig is en waar het stinkt. Misschien zit er ook ongedierte op die plek in je tuin. Maar het is in ieder geval een plek waar je je niet fijn voelt.

Thuis bij jezelf

Maar ook al zitten er rotte plekken in je tuin, op het moment dat je achter je omheining in je eigen tuin bent, ben je wel thuis bij jezelf. Ook al is je tuin dan misschien op punten verwaarloosd. En thuis bij jezelf zijn is een heel voedende plek. Daar ben je geaard en in balans. Zelfs als je je dat nog niet zo bewust bent of bent geweest.

Inspectie

Nu is het mogelijk en ook wel aan te raden om regelmatig even de tijd te nemen om je schuttingen of andere begrenzingen te inspecteren. Om waar nodig extra versteviging aan te brengen. En om na te gaan of er misschien troep is, die inmiddels wel weg kan. Vuilnis wat naar vuilstort kan. Of zaken die niet van jou zijn weer terug geven aan hun rechtmatige eigenaar. Zodat het nog plezieriger wordt in je tuin. Door regelmatig tijd en

aandacht te schenken aan jezelf en je eigen ruimte kun je steeds beter bij jezelf blijven en datgene doen of niet doen, wat bij jou past. In plaats van een aangeleerd script lopen omdat je dat nu eenmaal ooit eens zo hebt geleerd.

Luister naar wat je lijf je vertelt

Je bewust worden van wat er in je lijf gebeurt is hier een cruciaal element in. Want je lichaam is het voertuig van al je ervaringen. Zonder lichaam geen gewaarwording. Maar zonder bewustzijn is er geen bewuste gewaarwording en daarmee ook weer geen keuze. Je lichaam vertelt je haarscherp hoe het met je is en hoe het er in je tuin aan toe gaat.

De moeite waard

Je daar steeds meer en beter van bewust worden vraagt tijd, moeite en doorzettingsvermogen. Niet moeilijk, maar wel een kwestie van lange adem. Maar ik kan je uit eigen ervaring vertellen dat het zeer de moeite waard is het te doen. Want niet alleen je relatie met jezelf wordt er beter door. Ook je relatie met anderen verbetert en als gevolg daar weer van voel je je steeds gelukkiger.